

التكامل النفسي وعلاقته بأهم القدرات التوافقية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء

الباحثان

م.م منتظر صاحب سهيل

م.م محمد طالب خضير

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

ملخص البحث

يعد التكامل النفسي من أهم المواضيع الحديثة في علم النفس والذي وجد اهتماما كبيرا من طرف العلماء والقرّاء و
فائدة كبيرة في اغتنام وتحرير الطاقات الداخلية الكافية وتدريبها لخدمة الفرد بحد ذاته والمجتمع وذلك من خلال
حالات التكامل التي تغمر الفرد في فترات من حياته والتعرف على القدرات التوافقية وتطويرها وذلك من أجل
الوصول الى حالة التكامل النفسي القصوى لجميع الأفراد وان الألعاب المختلفة التي يمارسها الطلاب في كلية
التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء يحتاج الى ان يقوم الطالب بعدة حركات ولمختلف اجزاء من الجسم
مما يتطلب ان يمتلك الطالب امكانيه وقدره على الاداء الجيد والمتوافق وبسرعه وباقل جهد ومن هنا تكمن اهمية
البحث بايجاد العلاقة بين التكامل النفسي والقدرات التوافقية لدى الطلاب , وهدف البحث الى التعرف على مستوى
التكامل النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء و التعرف على
العلاقة بين التكامل النفسي والقدرات التوافقية لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة كربلاء , فيما كان فرض البحث بأن هناك علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التكامل النفسي واهم
القدرات التوافقية لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

وفيما يخص منهجية البحث و إجراءاته الميدانية حيث استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح
والعلاقات الارتباطية وتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثانية وعددهم (37) طالبا .
حيث توصل الباحثان الى عدة توصيات أهمها تميز طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة كربلاء بالتكامل نفسي وكذلك اظهرت النتائج ان هناك ارتباط معنوي موجب بين المؤشر التكامل النفسي)

القدرة على تغيير الوضع , القدرة على الربط الحركي , القدرة على التوازن , القدرة على الإيقاع الحركي , القدرة الاستجابية السريعة , القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) .
فيما كانت اهم التوصيات بضرورة التركيز على أهم القدرات التوافقية لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وكذلك ضرورة إجراء دراسات تتناول العلاقة بين التكامل النفسي واهم القدرات التوافقية ضمن الألعاب الرياضية المختلفة .

Its psychological integration and its relationship to their compatibility among students of the College of Education and Sports Sciences at Karbala University

The two researchers

M. M. Muhammad Talib Khudair

M. Muntadher Sahib Suhail

College of Education and Sports Sciences – University of Karbala

AH 2024

AD 1445

Research Summary

The research included five chapters, where the first chapter included the introduction and the importance of the research. Psychological integration is one of the most important modern topics in psychology, which has found great interest from scholars and readers and great benefit in seizing and liberating sufficient internal energies and teaching them to serve the individual himself and society, through cases. Integration that immerses the individual in periods of his life and identifying and developing harmonious abilities in order to reach the maximum state of psychological integration for all individuals. The various games practiced by students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Karbala require the student to perform several movements for different parts of the body. Which requires that the student have the ability and ability to perform

well and in harmony, quickly and with minimal effort. Hence the importance of research lies in finding the relationship between psychological integration and the harmonious abilities of students.

The objectives of the research are:

- 1- Identifying the level of psychological integration among second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Karbala
- 2- Identifying the relationship between psychological integration and compatibility abilities among second-year students at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Karbala.

While the research hypothesis was that

- 1- There is a statistically significant correlation between psychological integration and the most important compatibility abilities among second-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Karbala.

While the third chapter dealt with the research methodology and field procedures, where the researchers used the descriptive approach using the survey method and correlational relationships, and the research community consisted of female students in the second stage, numbering (37) students.

The researchers reached several recommendations, the most important of which is:

- 1- The students of the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Karbala, are distinguished by psychological integration.

2- The results showed that there is a positive moral correlation between the psychological integration index (the ability to change position, the ability to connect movement, the ability to balance, the ability to pace the movement, the ability to respond quickly, and the ability to adapt to changing situations).

What were the most important recommendations?

- 1- The need to focus on the most important combinatorial abilities among second-stage students in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Karbala.
- 2- The need to conduct studies that address the relationship between psychological integration and the most important compatibility abilities within different sports.

الكلمات المفتاحية

Psychological integration التكامل النفسي

Combinatorial capabilities القدرات التوافقية

1- مقدمة البحث وأهميته : يعد التكامل النفسي من أهم المواضيع الحديثة في علم النفس والذي وجد اهتماما كبيرا من طرف العلماء والقراء و فائدة كبيرة في أعتام وتحرير الطاقات الداخلية الكافية وتدريبها لخدمة الفرد بحد ذاته والمجتمع وذلك من خلال حالات التكامل التي تغمر الفرد في فترات من حياته والتعرف على القدرات التوافقية وتطويرها وذلك من أجل الوصول الى حالة التكامل النفسي القصوى لجميع الأفراد لان هذه الحالة تعتبر تعافي من العمل أو المهمة التي يقوم بها الفرد الذي يكون في حالة التكامل نفسي لا ينتظر الثواب والشكر من الطرف الاخر بل من حد ذاته أرتياح يجده الفرد في نفسه . أي بمعنى كل فرد يقوم بواجبه بأخلاص مما يرجع بالفائدة على المجتمعات بالتطور والأزدهار.

ويشير العلماء في شتى التخصصات والمجالات الى تسخير العلم الموجه الى خدمة الإنسان وذلك بحل مشكلاته والتغلب على الصعاب التي يواجهها في حياته وهو الهدف الاساسي لعلم النفس على العموم. فقد ظهر توجه جديد في علم النفس وهو ما يعرف بعلم النفس الايجابي على يد العالم (سليجمن 1999) وهو احد فروع علم النفس الذي يركز اهتمامه على اشتقاق الايجابيات وأوجه القوى في شخصية الفرد.

بحيث أن الافعال الارادية التي يقوم بها الطالب هي نتيجة عمل لعضله واحده أو مجموعه عضليه وفي بعض الأحيان يستدعي الامر اشتراك مجاميع عضليه عديده وهذا يتوقف على نوع الفعل وكمية القوه أو السرعة المراد استخدامها . وأن أشتراك أكثر من عضله واحده في عمل معين لا يعني هذا أن جميع العضلات تعمل في اتجاه واحد أو تشترك جميعها بالمقدار نفسه بل يختلف عمل هذه العضلات فيما بينها من حيث الاهمية النسبية للقيام بذلك العمل وأن هذا العمل في اداء الحركة يتطلب درجه من التوافق ما بين الجهازين العصبي والعضلي

وتبرز أهمية التوافق العضلي والعصبي في أداء الفعاليات والمهارات الخاصة بدروس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة العملية . حيث يعرف التوافق على انه " قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيابية وحسن الأداء"¹

الى ان يقوم الطالب بعدة حركات ولمختلف اجزاء من الجسم مما يتطلب ان يمتلك الطالب امكانيه وقدره على الاداء الجيد والمتوافق وبسرعه وباقل جهد ومن هنا تكمن اهمية البحث بايجاد العلاقة بين التكامل النفسي والقدرات التوافقية لدى الطلاب .

2- مشكلة البحث: من خلال كون الباحثين تدريسيان في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء ارتأى الى دراسة العلاقة بين القدرات التوافقية بالتكامل النفسي حيث إن اغلب المدرسين والمدرين لايعيرون اهتماما بالحالة النفسية للطلاب و إن هذه القدرات تتعلق بالجهاز العصبي والجهاز العضلي اي يكون هناك تناغم بين هذين الجهازين لاداء الحركات والمهارات الخاصة ويعتقد الباحثان إن هذه القدرات لها علاقة بالحالة النفسية وخاصة التكامل النفسي والذي يعني التكامل والمثابرة بالاداء والذي يؤدي الى الابداع اي كلما زاد التكامل النفسي توازن الجهازين العصبي والعضلي للاداء الامثل لذلك أرتأى الباحثان دراسة العلاقة بين القدرات التوافقية والتكامل النفسي.

3- أهداف البحث:

1- التعرف على مستوى التكامل النفسي لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

(1) لوي غانم الصميد وآخرون: (التوافق العضلي والعصبي وعلاقته بالتكامل النفسي)، مجلة ديالالرياضيه، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية

2- التعرف على مستوى القدرات التوافقية لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

3- التعرف على العلاقة بين التكامل النفسي والقدرات التوافقية لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

4-فرض البحث:

يفترض الباحثان بأن هناك علاقة ارتباط معنوي بين التكامل النفسي وأهم القدرات التوافقية لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .

4-منهج البحث: يعد اختيار منهج البحث من الخطوات الأساسية لتحقيق الأهداف إذ يمكن أن نعرف المنهج " الطريق المحددة التي توصل الإنسان من نقطة إلى نقطة أخرى...أو هو السمة الغالبة على مجموعة من الظواهر الفكرية أو السلوكية "(1)

وتتوقف الكثير من الاجراءات البحثية سواء في جمع البيانات وتحقيق الأهداف على نوع المنهج المستخدم ولهذا يستخدم الباحثان المنهج الوصفي كونه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة المشكلة التي يدرسها الباحثان .وهذا ماكدت كل من (محمد حسن علاوي وأسامة كامل) إلى أن البحث الوصفي يهدف إلى تحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الدقائق والمظاهر والاسلوب المسحي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد مجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة(2)

5-عينة البحث:

تمثلت عينة البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي 2023-2024 وكان عدد العينة (80) طالباً من مجموع (105) طالباً حيث مثلت نسبة 76.19% من مجموع العينة.

6- تجانس العينة:

قبل البدء بالاختبارات العلمية قام الباحثان بالتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول ، الكتلة ، العمر ، الطول)، إذ يتضح إن قيمة معامل الالتواء تتراوح (-0.5007 إلى

¹ سعيد اسماعيل صيني:قواعد اساسيه في البحث العلمي، ط1، مؤسسة الرساله

للطباعة،بيروت، 1994، ص62.

² محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب:البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص140

0.263 وهي تنحصر بين $(1 \pm)$ وهذا يعني ان العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً مما يدل على تجانسها، وكما هو مبين في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء لغرض تجانس العينة في متغيرات الطول، الكتلة، العمر

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	انحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
العمر	سنة	20.433	1.924	21	-0.294
الطول	سم	162.566	4.861	165	-0.5007
الوزن	كغم	63.033	7.725	61	0.263

7- إعداد مقياس التكامل النفسي :-

من أجل تحديد صلاحية مقياس التكامل النفسي⁽¹⁾ عُرض على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي وعددهم (5) خبراء^(**) لتحديد مدى صلاحية المقياس من عدمه ، ومدى ملائمته للعمل الحالي حيث اتفق جمع الخبراء على مجالات وفقرات المقياس والمكون من (57) فقرة فيما عدا الفقرات (8,19,25,41,43) حيث لم يتفق عليها خبيرين من اصل خمس خبراء وبهذا تم اعتماد جميع الفقرات .

8- اختيار القدرات التوافقية:

بعد الاطلاع على المصادر الخاصة بالقدرات التوافقية الخاصة بالكرة الطائرة قامت الباحثان بإعداد استمارات استبيان للاستطلاع آراء السادة الخبراء والمختصين⁽²⁾ لاختيار اهم القدرات التوافقية وكما يأتي:

الجدول (2)

¹ ينظر الملحق (1)

^{**} ينظر الملحق (2)

² ينظر الملحق (3)

يبين الأهمية النسبية لترشيح أهم القدرات التوافقية

9- وصف

1- :
الانتقال فوق

ت	القدرات التوافقية	الأهمية النسبية	القادرة المستبعدة
1	القدرة على تغيير الوضع	%86	✓
2	القدرة على الربط الحركي	%88	✓
3	القدرة على بذل الجهد المناسب (التنوع الحركي)	%51	X
4	القدرة على التوازن	%77	✓
5	القدرة على الإيقاع الحركي	%54	X
6	القدرة على الاستجابة السريعة	%76	✓
7	القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة	%81	✓
8	القدرة المضافة	%0	X

العلامات (القدرة على التوازن الحركي)

الهدف من الاختبار : قياس التوازن اثناء الحركة وبعدها .

الأدوات : ساعة إيقاف , شريط قياس , 11 علامة كما في الشكل

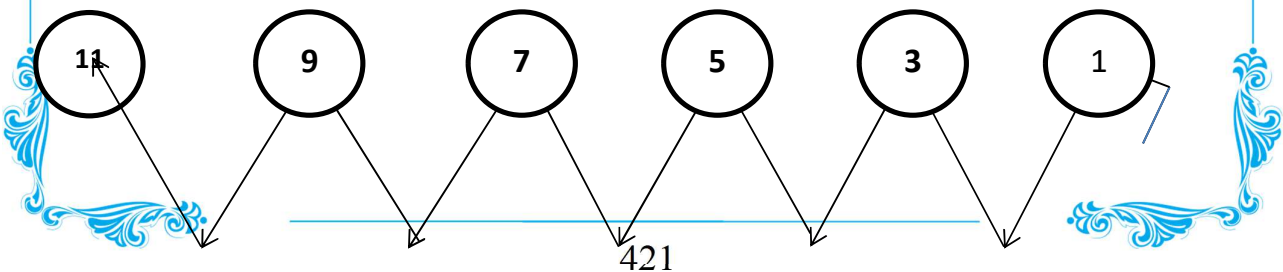
الاداء : يقف المختبر على خط البداية بالقدم اليمنى ثم يقف من الوقوف على العلامة 1 بمشط القدم اليسرى)

يلاحظ تغطية العلامة بالقدم (ويحاول الثبات

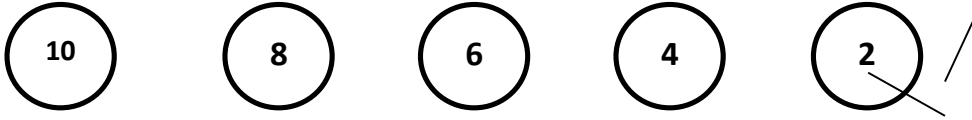
في هذا الوضع ثم يقوم بالوثب الى العلامة 2 ليقف على مشط القدم اليمنى

وهكذا الى ان يصل الى العلامة الاخيرة بنفس الاسلوب في كل وثبة وكما يوضح الشكل (1)

وحساب الدرجة : يسجل للمختبر 10 درجات عن كل محاولة وثب وثبات



(1) متر



الشكل (1)

يوضح اختبار الانتقال فوق العلامات (القدرة على التوازن الحركي)

2- الركض حول الدائرة المعدل (القدرة على تغيير الوضع)

الغرض من الاختبار : قياس القدرة على تغيير الوضع (الرشاقة) .

الادوات اللازمة : ارض مستوية بطول 8م وعرض 8م

ساعة إيقاف

شريط قياس

وصف الاداء :

ترسم دائرة بقطر 3.65م على الارض

ترقم اقطار الدائرة بالارقام من (1-4) وكما موضح في الشكل(2)

يقف المختبر عند نقطة البداية وعند سماع اشارة البدء يقوم بالركض وبصورة متواصلة لمدة 30 ثانية وكالاتي :

الركض من نقطة البداية والتي تحمل رقم(1) دورة كاملة والعودة اليها ثم الرجوع الى الخلف قطريا بالظهر الى النقطة رقم (2) .

الركض من نقطة رقم (2) الى النقطة رقم (3) ثم الرجوع للخلف قطريا بالظهر الى النقطة رقم (4) .

الركض من نقطة رقم (4) الى النقطة رقم (2) ثم الرجوع قطريا بالظهر الى نقطة البداية والتي تحمل الرقم (1) .

التعليمات :

اتباع خط سير الموضح للاداء

اداء الاختبار دون توقف

اذا اخطا المختبر بخط سير يجب وقف الاداء واعادته بعد ان يحصل المختبر على مدة راحة كافية .

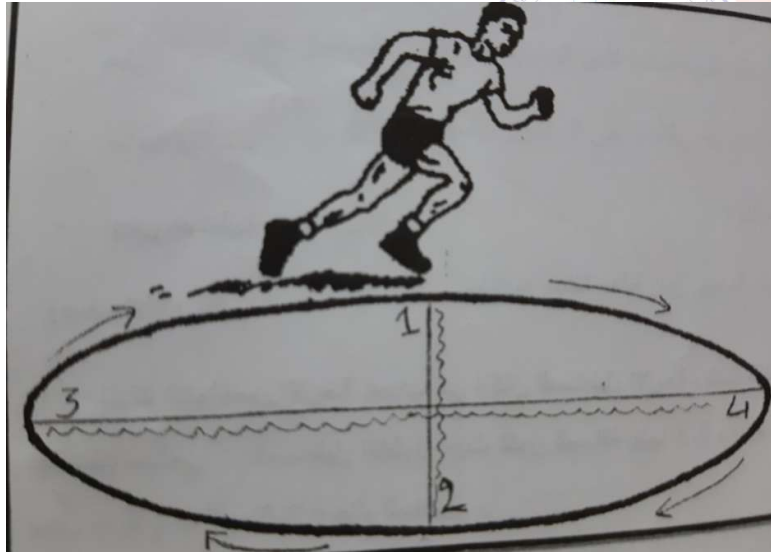
ادارة الاختبار :

مؤقت يقوم باعطاء اشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لاداء الاختبار

مسجل يقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج

التسجيل :

يسجل للمختبر زمن ادائه للاختبار مرة واحدة .



الشكل (2) الركض حول الدائرة المعدل (القدرة على تغيير الوضع)

3- القدرة على الاستجابة السريعة (أختبار النقر على المسطحات)

* الغرض من الاختبار و قياس التوافق بين اليد والجهاز والعين (القدرة على الاستجابة السريعة)

* الأدوات: ساعة أيقاف الجهاز الموضح بالشكل (78) وهو عبارة عن صندوق مجوف من الخشب يتشكل سطحه إلى

ثلاث مسطحات عليها طبقة من معدن (صاج) بحيث يرتفع المسطح المتوسط عن الآخرين بمقدار 5 سم مثبت في

منتصف احد جانبي الصندوق خرطوم من المطاط في نهاية يد من المعدن (حديد) مواصفاتها محددة بالشكل، منضدة

ارتفاعها (80) سم.

***مواصفات الاداء:** يقف المختبر امام منتصف الجهاز (الجهاز موضوع على منضدة ارتفاعها 80 سم) ممسكا الحديد باليد اليمنى ،عند سماع اشارة البدء يقوم بالنقر (مستخدما في ذلك اليد المعدنية)مرتين على كل مسطح من المسطحات الثلاثة ،على ان يكون النقر بالتتالي مبتدئا بالمسطح رقم (1)الذي على يمينه ،ثم المسطح رقم (2)الذي في المنتصف ،ثم المسطح رقم (3)،ثم العودة للنقر على المسطح رقم (2)ثم المسطح رقم (1)ثم العودة للنقر على المسطح رقم (2) وهكذا.حيث يستمر المختبر في الاداء لأكبر عدد ممكن في ثلاثين (30) ثانية .يكبر نفس العمل باليد اليسرى .

***التسجيل:** يتم تسجيل النتيجة على اساس عدد مرات الانتقال بين المسطحات وليس على اساس عدد النقرات وذلك خلال الفترة المحددة وهي (30) ثانية.

4- القدرة على الربط الحركي (أختبار نط الحبل)¹

***الغرض من الاختبار:** قياس التوافق والربط الجركي.

***الادوات:** حبل طولة 24 بوصة، بحيث يعقد من طرفيه، على ان تكون المسافة بين العقدتين 16 بوصة (وهي المسافة التي سيتم الوثب من بينها) يترك مسافة 4 بوصات خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل.

***مواصفات الاداء:** يمكس المختبر بالحبل من الاماكن المحددة ،يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من امام واسفل القدمين ويكرر هذا العمل خمس مرات.

***التسجيل:** تسجل عدد مرات الوثب الصحيح من الخمس محاولات التي يقوم بها المختبر.

5- القدرة على التكيف مع الازواضع المتغيرة (لمس المستطيلات الاربعة)

***الغرض من الاختبار:** يعتبر هذا الاختبار احد الاختبارات المستخدمة لقياس المرونة الديناميكية والتكيف مع الوضع حيث يقيس سرعة ثني ومد الرجلين وتدوير العمود الفقري.

***الادوات:** قائمان من الخشب عموديان على الارض ،مثبت بكل منهما مستطيلان من الخشب مبطنان بالجلد ،المسافة بين البروازين المثبتين على كل قائم (18) بوصة. حزام من الجلد والقماش .ساعة إيقاف.

***مواصفات الأداء :** يقف المختبر بحيث يوضع القائمان على جانبيه (يمين ويسار المختبر) مع تثبيت ذراعي المختبر بواسطة الحزام .وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بالدوران جهة اليمين ولمس المستطيل العلوي بأطراف أصابع اليدين، ثم ثني الركبتين ليلمس بنفس الطريقة المستطيل السفلي المثبت على نفس القائم، ثم يلي ذلك دوران الجذع جهة

¹ محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية الرياضية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1946

اليسار ليقوم المختبر بلمس المستطيل السفلي المثبت على القائم الموضوع على يساره، ثم يفرد الركبتين ليقوم بلمس المستطيل العلوي على نفس القائم، يكرر هذا العمل لمدة (30) ثانية.

*التسجيل : يسجل للمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على المستطيلات خلال (30) ثانية.

10- التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من اختيار الفقرات النهائية لمقياس التكامل النفسي قام الباحثان بتطبيق المقياس المكون من (57) فقرة على عينة استطلاعية من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء والبالغ عددهم (80) طالباً من مجتمع البحث يوم الثلاثاء المصادف 2023/11/21، كما تم تنفيذ الاختبارات الخاصة بالقدرات التوافقية على عينة البحث يوم الأربعاء المصادف 2023/11/22 وبعد الانتهاء من إجراء التجربة قام الباحثان بجمع البيانات الخاصة بأفراد العينة وتقريرها باستمارات خاصة تمهيداً لتحليلها إحصائياً .

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي معامل الارتباط المحسوبة و الجدولية لمتغيرات البحث

لعلوم التربية البدنية

11- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

من خلال ملاحظة الجدول (3) يتبين ان هناك ارتباط معنوي موجب بين التكامل النفسي مع القدرات التوافقية قيد البحث (القدرة على الربط الحركي، القدرة على التوازن الحركي، القدرة على الاستجابة السريعة، القدرة على التكيف

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحتسبة	قيمة ر الجدولية	الدالة
التكامل النفسي	درجة	114.4	28.962	0.714	0.49	معنوي
القدرة على التوازن الحركي	درجة	6.066	1.099			معنوي
القدرة على تغير الوضع (اختبار الدائرة المعدل)	ثا	24.333	2.526	-0.561		معنوي
القدرة على الاستجابة السريعة (النقر على المستطيلات)	عدد	55.933	6.123	0.544		معنوي
القدرة على الربط الحركي (نط الحبل)	عدد	4.133	1.061	0.512		معنوي
القدرة على التكيف مع الازواضع المتغيرة (لمس المستطيلات)	عدد	48.933	5.147	0.566		معنوي

مع (الاضاع المتغيرة) أي يتناسب التكامل النفسي تناسباً طردياً مع هذه القدرات، أما العلاقة بين التكامل النفسي القدرة على تغير الوضع، يتبين ان هناك ارتباط معنوي سالب وهذا يشير إلى ان مؤشرات التكامل النفسي يتناسب تناسباً عكسياً مع القدرة على تغير الوضع.

12- مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضه في الجدول (3) فقد اظهرت نتائج التكامل النفسي ان هناك ارتباط معنوي موجب بين مؤشر التكامل النفسي مع اهم القدرات التوافقية (القدرة على تغير الوضع والقدرة على الربط الحركي والقدرة على التوازن والقدرة على الايقاع الحركي والقدرة على الاستجابة السريعة) (سرعة الاستجابة الحركية) والقدرة على التكيف مع الازواح المتغيرة) وهذا يشير الى ان التكامل النفسي يتناسب تناسباً طردياً مع هذه القدرات وتناسباً عكسياً مع القدرة على بذل جهد مناسب

ويعد مفهوم حالة التكامل من المفاهيم السيكولوجية ذات المضامين الايجابية، التي ربما يفضي تقديمها وتحليلها وتبيين ابعادها وطرق رصدها وقياسها في البيئة العربية الى تنشيط الاهتمام البحثي بالقضايا ذات العلاقة بحركة علم النفس الايجابي لتأسيس واقراراً يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية العربية بالتركيز على الجوانب الايجابية الخاصة بخبرة حالة التكامل أما التوافق هو قدرة الفرد على اداء الحركات التكتيكية في وقت واحد ويعرف التوافق بين الاطراف المتعددة "بكونه القدرة على التنسيق او التوافق بين حركات مجموعه من الاطراف عندما تعمل معا، ويعرف التوافق الكلي للجسم بأنه القدرة على التنسيق بين حركات اجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركة شاملة . أهمية التكامل النفسي في التربية الرياضية

ان الاهتمام بتدعيم وتنمية المهارات النفسية يؤدي الى الاعداد المتكامل للاعبين لتحقيق المستوى الرياضي الأمثل لبناء ما يصح تسميته بالتمكين السلوكي للشخصية الرياضية وتعطي الرياضي رقي واعتبارها تحديات جديدة تعطي عزم ونشاط لمواجهة الفرص والتحسين والتميز والارتقاء بالمستوى الرياضي. فالشعور بالبهجة والسرور

والاستمتاع الناتجة عن الحالة الانفعالية الايجابية المتكاملة التي يمر بها اللاعب من خلال ممارسة النشاط الرياضي حاله يسعى اللاعب الوصول اليها ويتمنى استمرارها ويعمل على تكرارها لذلك يجب على المدرب ان يهتم بالعوامل النفسية التي تسهم في ظهورها ويعمل على تعزيزها ولذلك لاسهامها في الوصول الى حالة التكامل والابداع في النشاط الرياضي الممارس وجيه محبوب بأن التوافق " عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية ويبقى الجهاز المركزي (الدماغ) هو الأساس في عملية التوافق "(1)

وحالة التكامل النفسي حاله داخله تجعل الرياضيين يركزون في الاداء والممارسة الرياضية والعطاء بحيوية تامه نحو الفعالية او اللعبة والاحساس بالنجاح مع كل عمل رياضي والخبرات الايجابية الانفعالية لكافة الرياضيين حاله صحيه نفسيه تغمر المشاعر الوجدانية وتجعل الرياضي في مستوى أمثل للاثارة والطموح لتحسين وتجويد المهارات اثناء المنافسة الرياضية أن التوافق بين الجهاز العصبي والعضلات الهيكلية من جانب وبين المركز العصبي والاجهزة الداخلية من جانب اخر تؤدي دورا متميزا في انجاح الانجاز الرياضي ويعرف التوافق الكلي للجسم بأنه القدرة على التنسيق بين حركات اجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركة شاملة (2).

13- الاستنتاجات :-

- 1- يتميز طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء بتكامل نفسي .
- 2- اظهرت النتائج ان هناك ارتباط معنوي موجب بين المؤشر التكامل النفسي (القدرة على تغيير الوضع , القدرة على الربط الحركي , القدرة على التوازن , القدرة على الايقاع الحركي , القدرة الاستجابة السريعة , القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة) .

- 3- أظهرت النتائج أن هناك ارتباط معنوي سالب بين مؤشر التكامل النفسي و(القدرة على بذل جهد مناسب) .

14- التوصيات :-

- 1- ضرورة التركيز على أهم القدرات التوافقية لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء .
- 2- ضرورة إجراء دراسات تتناول العلاقة بين التكامل النفسي وأهم القدرات التوافقية ضمن الألعاب الرياضية المختلفة .

¹ وجيه محبوب واحمد البدري أصول التعلم الحركي .الموصل :الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة،2002.ص113
² عصام عبد الخالق،التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات،ط5،الاسكندرية،دار المعارف،1999،ص66.

3- ضرورة اجراء دراسات تتناول الكشف عن العلاقة بين التكامل النفسي والقدرات التوافقية بأداء الفعاليات الرياضية المختلفة .

15-المصادر والمراجع

- سعيد اسماعيل صيني:قواعد اساسيه في البحث العلمي،ط1،مؤسسة الرساله للطباعه،بيروت،1994.
- لؤي غانم الصميد وآخرون:(التوافق العضلي والعصبي وعلاقته بالتكامل النفسي)،مجلة ديالنا لرياضيه ،جامعة ديالى ،كلية التربية الرياضيه 2002،
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب:البحث العلمي في التربية وعلم النفس،ط1،القاهره،دار الفكر العربي،1999
- محمد صبحي حسانين:القياس والتقويم في التربية الرياضية،دار الفكر العربي للطباعة والنشر،1946
- وجيه محجوب واحمد بدري.اصول التعلم الحركي،الموصل،الدار الجامعيه للطباعه والنشر،1989

الملحق (1)

مقياس التكامل النفسي

حضرة الاستاذ الفاضل.....

سيقوم الباحثان بأجراء البحث الموسوم (التكامل النفسي وعلاقته باهم القدرات التوافقية لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء)، ونظراً للمكانة العلمية التي تتمتعون بها يعرض الباحثان على حضراتكم ميزان و فقرات مقياس التكامل النفسي لغرض التأكد من صلاحيتها أو احتياجها لأي تعديل أو تغيير. مع الشكر والتقدير

ت	الفقرات	يصلح	لا يصلح	يحتاج الى تعديل
1	اشعر بالحماس لأدائي بالوقت المحدد .			
2	لدي ثقة بقدرتي على أداء وفق الوقت المحدد .			
3	أخطط لأي عمل قبل أدائه			
4	استطيع تحديد الأولويات المطلوب تنفيذها .			
5	لدي قدرات تساعدني على الأداء وفق المدة المخصصة .			
6	انفذ الأداء في الوقت المناسب .			
7	اراقب و اراجع ادائي			
8	اؤدي بأتقانا			
9	اصل بمستوى ادائي لأعلى مستوى الأداء			
10	اشعر بالمسئولية خلال الأداء			

11	لا يقل مستوى نشاطي الا بعد إتمام أداء		
12	اشعر بالمنافسة مع ذاتي		
13	أميل لمراجعة ادائي للمهارات		
14	أميل لمراجعة ادائي للمهارات		
15	اشعر بحاجة ملحة لزيادة نشاطي		
16	احدد الهدن بناء على متطلبات		
17	تخطيطي قبل أداء يزيد من دافعتي لها		
18	اميل الى تحديد العقوبات لأتمكن من التغلب عليها		
19	أداء اهداف عديدة تزيد من دافعتي للأداء		
20	التفاعل مع الأداء يساعد على تأديتها		
21	ادرك الواجب المطلوب مني جيداً		
22	اهتم بالأداء اهتماما كامل		
23	لدي معرفة بالأخطاء حين وقوعها لدى تأديتي		
24	أؤدي الأداء بانسيابية		
25	لدي دافع ذاتي على الاستمرار في تعلم		
26	اشعر بالسعادة عند أداء المهارات		
27	اجد نفسي في أي عمل أقوم به		
28	لا اشعر بالتعب عند تأديتي الأداء		
29	لدي رغبة في الاستمرارية في الأداء		
30	لا اشعر بتشتيت انتباهي اثناء الأداء		
31	اعمل على تركيز انتباهي اثناء الأداء		
32	اهتم بتفاصيل التي أؤديها		
33	لا تعوقني مشاكلي الشخصية عن انجاز الأداء		

34	لا انشغل بما يحيط بي اثناء الأداء			
35	لا اميل لتوزيع الأداء على فترات			
36	امتلك مواجهة الازمات اثناء أداء			
37	لا اشعر بالملل اثناء الوحدة التدريبية			
38	اشعر بالسعادة اثناء الأداء			
39	اشعر بالرضا عندما يكلفني المدرب بواجب ما			
40	لدي دافعية بأتقان الأداء			
41	لا اتوتر اثناء الأداء			
42	لا اغضب عندما يوكل الي تطبيق			
43	دافعتي للأداء تزيد من اهتمامي لها			
44	لا أتذكر جميع اهتماماتي الأخرى خلال تأديتي للأداء			
45	أؤدي باندماج تام			
46	أؤجل احتياجاتي الشخصية لحين الانتهاء من اكمامي			
47	لا ارغب في الراحة حتى اتعلم			
48	لا اشعر بمرور الوقت اثناء ادائي			
49	لا اتأثر بجميع المؤثرات الخارجية حيث تأديتي للأداء			
50	اشعر بانسياب افكاري اثناء الأداء			
51	استطيع التغلب على التحديات التي تواجهني عند تعلم المهارة			
52	اشعر بالحماس اثناء ادائي			
53	لدي مرونة في مواجهة الجديد			
54	اعدل من خططي في سبيل انجاز عملي			
55	افدك اكثر من حل المشكلة التي تواجهني			

56	اعدل من قراراتتي عند مواجهتي مصاعب في العمل		
57	ادائي يسير بتلقائية		

الاسم:

اللقب العلمي والتخصص الدقيق

مكان العمل:

التوقيع:

الباحثان

ملحق (2)

جدول يوضح اسماء السادة الخبراء لاختيار اهم القدرات التوافقية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
1	حسن علي حسين	استاذ	اختبار وقياس - كرة قدم	جامعة كربلاء
2	حاسم عبد الجبار صالح	أستاذ	التدريب الرياضي - كرة يد	جامعة كربلاء
3	علي حسين جاسم	استاذ	علم نفس الرياضي - كرة يد	جامعة كربلاء
4	حسام غالب عبد الحسين	استاذ مساعد	طرائق تدريس - كرة يد	جامعة كربلاء
5	منتظر صاحب مهدي	استاذ مساعد	علم نفس الرياضي - كرة طائرة	جامعة كربلاء

ملحق (3)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمتخصصين

الأستاذ الفاضل المحترم

سيقوم الباحثان بأجراء البحث الموسوم (التكامل النفسي وعلاقته باهم القدرات التوافقية لدى طلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في هذا المجال ، يرجى بيان رأيكم حول تحديد أهم القدرات التوافقية، كما يمكن إضافة أي قدرة ترونها مناسبة. شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

ت	القدرة التوافقية	درجات الأهمية النسبية									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	القدرة على تغير الوضع										
2	القدرة على الربط الحركي										
3	القدرة على بذل الجهد المناسب (التنوع الحركي)										
4	لقدرة على التوازن										
5	لقدرة على الإيقاع الحركي										
6	لقدرة على الاستجابة السريعة										
7	لقدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة										
8	القدرة المضافة										